

HAPPYSCHOOL

MANUALE

## Introduzione

Con questa Guida ci impegniamo a rendere operativo il metodo Happy School per la salute mentale, che consente alle scuole di impegnarsi nel cambiamento della loro cultura, delle politiche, delle procedure e delle strutture al fine di promuovere la sicurezza, l'apprendimento, il benessere e la resilienza per tutte le persone che fanno parte dell'ambiente scolastico.

La salute mentale comprende il nostro benessere emotivo, psicologico e sociale. Influisce sul modo in cui pensiamo, proviamo sentimenti e agiamo. Contribuisce inoltre a determinare il modo in cui gestiamo lo stress, ci relazioniamo con gli altri e facciamo scelte sane. La salute mentale è importante in ogni fase della vita, dall'infanzia e dall'adolescenza fino all'età adulta.

Con il modello Happy School, invitiamo a una comprensione olistica della salute mentale a scuola, che incontra l'attenzione su tre domini: salute emotiva, salute fisica e salute cognitiva. La salute mentale a scuola è un continuum di politiche, procedure e pratiche che promuovono lo sviluppo e il benessere sociale, emotivo e comportamentale degli studenti per sostenere il loro apprendimento e il loro successo a scuola e nella vita.

Questa guida fornisce informazioni, considerazioni pratiche, risorse e strumenti per le scuole. Lo scopo è quello di aiutare a pianificare e fornire un sistema di salute mentale scolastico completo.

La salute mentale nelle scuole comprende:

1. Sviluppo e benessere sociale, emotivo, comportamentale e mentale per tutte le persone della comunità scolastica.
2. Sviluppo adeguato all'età di abilità personali e interpersonali che supportano l'apprendimento e il benessere generale.
3. Un clima e una cultura scolastica positivi, sicuri e solidali.
4. Accesso adeguato all'assistenza sanitaria mentale quando gli studenti e le loro famiglie hanno bisogno di aiuto.
5. Sicurezza, emotiva e fisica, per tutte le persone nell'ambiente scolastico.

Le pratiche di salute mentale scolastica supportano le competenze sociali, emotive e comportamentali dei bambini in età scolare durante l'apprendimento e lo sviluppo nella prima infanzia, nell'infanzia, nell'adolescenza e nella giovane età adulta. Il raggiungimento di competenze basate sulla ricerca in ambito sociale ed emotivo fornisce agli studenti le competenze necessarie per imparare con successo, fissare gli obiettivi, raggiungerli e prepararsi per l'università, la carriera o l'esercito.

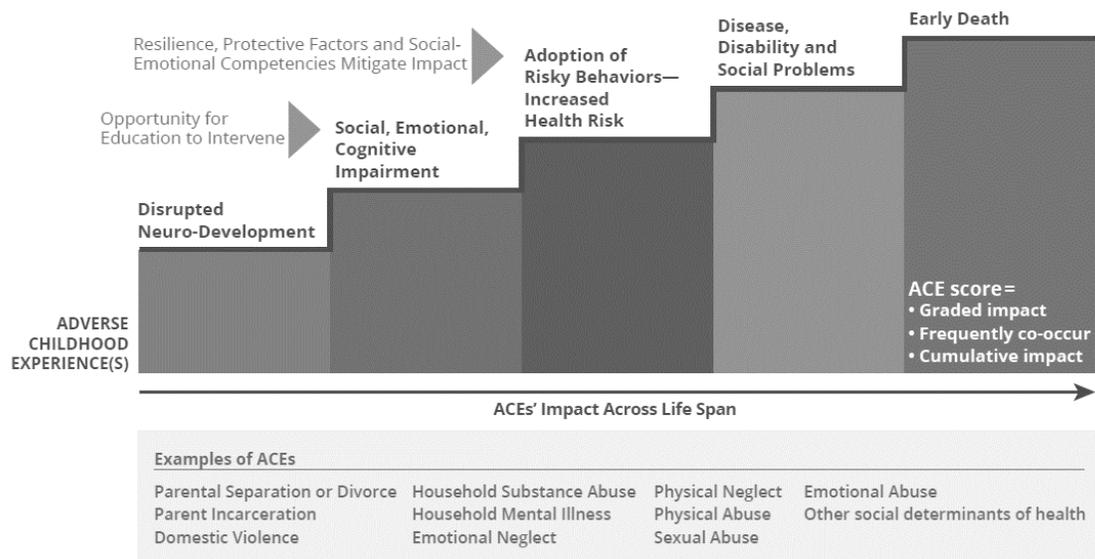
La salute mentale nelle scuole sostiene la sicurezza scolastica attraverso strategie intenzionali che promuovono un clima e una cultura positivi, sicuri e solidali. Le pratiche di salute mentale aiutano le scuole a costruire politiche, procedure, partnership e capacità per garantire un accesso adeguato ai sistemi di cura della salute mentale nella scuola e nella comunità quando gli studenti e le loro famiglie hanno bisogno di aiuto.

# Lo scopo: costruire la resilienza sociale ed emotiva

I tassi crescenti di traumi, ansia, depressione e uso di sostanze tra i giovani prima e durante il recupero COVID-19 sono una preoccupazione per le famiglie e gli educatori. I traumi e i problemi di salute mentale possono avere un impatto sullo sviluppo del bambino, sull'apprendimento, sulla memoria, sulla concentrazione, sull'ottimismo, sull'energia, sulla motivazione, sul benessere generale e sul comportamento orientato agli obiettivi. I problemi di salute mentale possono ostacolare la preparazione all'università, alla carriera o all'esercito.

I problemi di salute mentale aumentano il rischio di ripetere una classe, di assentarsi e di abbandonare la scuola. Il rischio di sviluppare un problema di salute mentale internalizzante o esternalizzante può essere ridotto da cambiamenti nell'ambiente scolastico e nei programmi scolastici. Ad esempio, è ampiamente dimostrato che i comportamenti di bullismo hanno un impatto significativo e duraturo sulla salute mentale. Pertanto, le attività di prevenzione e intervento contro il bullismo, insieme ad altre pratiche di prevenzione e intervento, sono caratteristiche fondamentali per la promozione della salute mentale per tutti.

L'**Adverse Childhood Experience (ACE) Study** è un'importante pietra miliare nella comprensione delle avversità e dei traumi infantili. Lo studio originale è stato pubblicato da Felitti e colleghi (1998) e ha analizzato la relazione tra le avversità infantili e i risultati negativi per la salute in età adulta. Le esperienze avverse nell'infanzia sono eventi potenzialmente traumatici che si verificano durante l'infanzia. Le ACE possono includere violenza, abusi e la crescita in una famiglia con problemi di salute mentale o di uso di sostanze. Lo stress tossico causato dalle ACE può modificare lo sviluppo del cervello e influenzare il modo in cui il corpo risponde allo stress. Gli ACE sono collegati a problemi di salute cronici, malattie mentali e abuso di sostanze in età adulta. Tuttavia, gli ACE possono essere prevenuti.



Gli ACE possono causare traumi nei bambini e possono avere un impatto sull'apprendimento e sul comportamento a scuola. I traumi possono essere acuti, come un incidente, un disastro naturale o la morte

di una persona cara. Questi traumi acuti provocano sentimenti di dolore e perdita che possono essere vissuti come traumatici.

L'esperienza di un trauma o di un'avversità può portare a diversi livelli di compromissione e disagio. La reazione può dare luogo a diversi risultati: resilienza, crescita e compromissione.

**La resilienza** è il processo di adattamento ai traumi e alle avversità: la capacità di riprendersi o di tornare al livello di funzionamento precedente al verificarsi del trauma o dell'avversità. Quando gli individui sono in grado di trarre un significato dall'evento o dalle circostanze e di sperimentare un cambiamento positivo, subiscono la cosiddetta crescita post-traumatica (Tedeschi & Calhoun, 2004). La crescita post-traumatica avviene quando gli individui sono in grado di trarre un significato dall'evento o dalle circostanze e di sperimentare un cambiamento positivo come risultato.

**Prevenire gli ACE e costruire la resilienza può aiutare bambini e adulti a prosperare e potenzialmente:**

- Riduzione del rischio di patologie come depressione, asma, cancro e diabete in età adulta.
- Ridurre i comportamenti a rischio come il fumo e il consumo di alcolici.
- Migliorare il potenziale educativo e occupazionale
- Impedire che gli ACE vengano trasmessi da una generazione all'altra.

Ogni scuola deve innanzitutto assicurarsi che il suo ambiente e la sua cultura non creino eventi negativi o possano stimolare la ritraumatizzazione.

Cultura scolastica negativa	
Livello del sistema scolastico <i>(Politiche, procedure, razzismo e oppressione strutturale e istituzionale)</i>	Livello di relazione <i>(Potere, controllo, sovversività, razzismo e oppressione interpersonale)</i>
Dover raccontare continuamente la propria storia Essere trattati come un numero Essere visti come un'etichetta (es. tossicodipendente, schizofrenico) Nessuna scelta nel servizio o nel trattamento Mancato riconoscimento dello stress da lavoro correlato Nessun accesso ai servizi Pratiche senza accessibilità Considerazioni Pratiche di isolamento o esclusione Pratiche di emarginazione Pratiche senza considerazioni culturali "ismi" e fobie	Non essere visti/ascoltati Non trasparenza e verità velate Fa le cose piuttosto per Che con Uso di trattamenti punitivi, pratiche coercitive e linguaggio oppressivo. Profilazione razziale Non collaborare Incolpare le vittime Mancato riconoscimento delle narrazioni storiche Microaggressioni Linguaggio e messaggi non inclusivi Mancato riconoscimento delle dinamiche di potere

# Vantaggi della costruzione della salute mentale a scuola

Il modello di **Happy School** si riferisce all'applicazione di un sistema di salute mentale scolastica e di pratiche che costruiscono e alimentano partenariati sviluppati tra scuole, giovani, famiglie, organizzazioni comunitarie e religiose, imprese e fornitori di salute mentale, che possono portare a un miglioramento dei risultati accademici e dei relativi vantaggi per gli studenti, le famiglie, gli educatori, le scuole e le comunità, come per esempio:

- Rafforzamento delle competenze sociali ed emotive
- Rafforzamento della costruzione di relazioni e dei rapporti a sostegno dell'apprendimento
- Rafforzamento dell'impegno scolastico: i bambini sono più preparati e in grado di concentrarsi sull'apprendimento.
- Più famiglie che partecipano all'istruzione dei propri figli
- Preparazione del personale scolastico ad affrontare i bisogni di salute mentale degli studenti
- Riduzione dello stress degli educatori e rafforzamento del loro benessere
- Identificazione precoce dei problemi di salute mentale attraverso uno screening, una valutazione, servizi e un supporto di follow-up appropriati.
- Maggiore conoscenza, comprensione e accesso alle risorse comunitarie di supporto;
- Rafforzamento dei supporti all'apprendimento personalizzato ;
- Prevenzione e recupero degli abbandoni per aiutare gli studenti a rimanere a scuola fino al diploma
- Prevenzione, mitigazione, risposta e recupero in situazioni di crisi
- Ridurre lo stigma associato alla malattia mentale offrendo esempi di persone simili agli studenti che condividono le loro storie personali di successo e guarigione;
- Miglioramento del benessere emotivo, della salute e del benessere generale
- Prevenzione dell'uso e dell'abuso di sostanze
- Prevenzione del suicidio
- Riduzione dei sintomi delle condizioni di salute mentale, tra cui ansia e depressione.

La salute mentale nelle scuole cerca di ridurre o attenuare i fattori di rischio che molti studenti devono affrontare nella loro vita, tra i gruppi di pari e nell'ambiente di apprendimento. Le scuole riducono e attenuano i fattori di rischio aumentando i fattori promozionali e protettivi che circondano gli studenti. Quando vengono messe in atto pratiche di salute mentale, le scuole possono contribuire a costruire la resilienza e la salute mentale e a promuovere uno sviluppo e un benessere sano di bambini e adolescenti per rafforzare il successo degli studenti a scuola e nella vita. **Le scuole offrono una grande opportunità non solo per identificare e sostenere i bambini che hanno difficoltà emotive, ma soprattutto per promuovere il benessere emotivo generale e lo sviluppo sociale e morale. Le scuole sono fondamentali per la promozione e la prevenzione della salute mentale.**



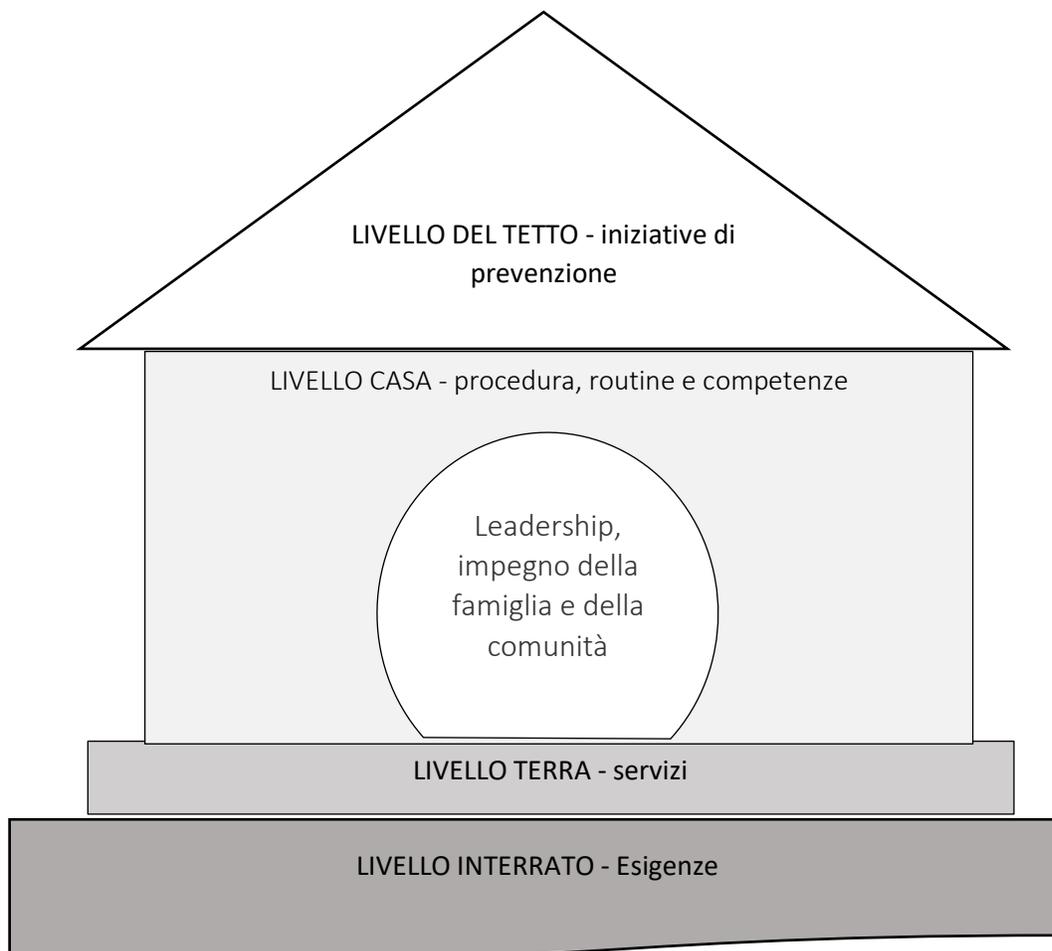
# Come implementare la cultura della salute mentale a scuola?

L'approccio sistemico raccomandato dal modello Happy school sottolinea la necessità di costruire la resilienza negli studenti e negli insegnanti. La costruzione della resilienza per gli educatori supporta lo sviluppo di un forte insieme di competenze per gestire le aspettative, stabilire confini professionali e personali, costruire relazioni collegiali efficaci e praticare un'autocura continua e in tempo reale, sostenendo al contempo gli studenti colpiti da traumi e salute mentale. L'attenzione alla costruzione della fiducia relazionale tra insegnanti, studenti, famiglie, colleghi e amministratori incoraggerà l'assunzione di rischi e l'esplorazione di nuove idee che promuovono un buon insegnamento e apprendimento. L'attenzione all'integrazione delle pratiche di salute mentale e alla costruzione della resilienza, i presidi, gli amministratori, il personale dei servizi per gli studenti, i genitori e tutti coloro che formano la comunità scolastica contribuiscono a costruire una scuola positiva, sicura e solidale in cui tutti i membri prosperano.

## Mapa della salute mentale nella scuola felice

Il modello della Happy School offre un approccio olistico all'impelementazione che è presentato nell'immagine. Il modello prevede tre livelli di azione:

1. Livello interrato - concentrarsi sulle esigenze.
2. Livello terra - concentrarsi su servizi sostenibili e accessibili.
3. A livello di casa - regole scolastiche, processi, routine, competenze
4. Livello del tetto - prevenzione.



## Piano interrato

**Valutazione dei bisogni:** Valutazione dei bisogni per identificare i bisogni di salute mentale nella scuola e nella comunità; misurazione del clima scolastico e di classe.

**Pianificazione dei bisogni e delle risorse dell'intero sistema:** Include la collaborazione con il personale scolastico multidisciplinare e con i fornitori di servizi di salute mentale della comunità. Le voci delle famiglie e dei giovani degli studenti sono incluse nella pianificazione del programma scolastico per garantire il coinvolgimento delle parti interessate nella pianificazione dei servizi e dei supporti.

**Screening e identificazione:** Screening di tutti gli studenti di una scuola e screening aggiuntivo per gli studenti con esigenze specifiche. Ciò include la selezione degli strumenti di screening, lo sviluppo di un processo di implementazione e la fornitura di un modulo di riferimento per gli educatori per identificare i bisogni di salute mentale, che supporta l'educatore, lo studente e la famiglia. Il coinvolgimento delle famiglie e degli studenti è fondamentale in questo processo, compreso un processo di notifica e consenso dei genitori/tutori.

## Livello del suolo

**Pianificazione delle risorse:** identificazione e mappatura delle risorse, allineamento delle risorse all'interno della scuola, sviluppo di accordi con i fornitori di servizi della comunità e definizione di percorsi di riferimento. Il coinvolgimento delle famiglie e degli studenti è fondamentale in questo processo.

**Intervento precoce e intensivo, servizi specialistici:** formazione, politiche e procedure, integrazione, team di supporto agli studenti, sintesi della valutazione dei rischi comportamentali.

## Livello della casa

### Politiche, procedure e pratiche:

- Prevenzione e intervento precoce sulla salute mentale, procedure e formazione
- Procedure e formazione per la prevenzione e l'intervento contro l'abuso di sostanze.
- Strategie e protocolli di prevenzione/intervento/prevenzione del suicidio
- Politica e formazione sull'assistenza informata al lutto e al trauma

### Leadership, impegno della famiglia e della comunità

- Incontri comunitari
- Continuare le riunioni di screening e pianificazione
- Gruppi della comunità di apprendimento

## Livello del tetto

**Promozione e prevenzione della salute mentale:** Include la fornitura di formazione, politiche e procedure per la salute mentale e il benessere, l'insegnamento di nozioni fondamentali sulla salute mentale al personale, l'integrazione nelle aree di contenuto della classe, lo sviluppo di competenze e abilità interpersonali in corsi appropriati e il sostegno di una cultura scolastica positiva con attività di salute mentale e benessere. Coinvolgere la famiglia e i giovani nella pianificazione.

Formazioni consigliate:

- Sviluppare competenze relative alla gestione delle emozioni, alla creazione e al mantenimento di relazioni e al processo decisionale responsabile.
- Le pratiche di sviluppo positivo dei giovani includono la promozione di attività giovanili, la voce e l'impegno dei giovani e le pratiche basate sulla ricerca.
- Strategie di intervento e supporto al comportamento positivo
- Migliori pratiche per un'assistenza informata sul lutto e sul trauma.
- Formazione e pratiche di prevenzione del bullismo

Processo di implementazione



Il modello organizzativo per la salute mentale nelle scuole può essere implementato attraverso tre fasi interconnesse: Pre-Implementazione, Implementazione e Sostenibilità. I compiti sono diversi a seconda della fase che l'organizzazione/sistema sta attraversando. Tuttavia, ciò che sappiamo sul successo del cambiamento organizzativo è che, affinché funzioni e sia sostenibile, è necessario accettare che il cambiamento è un processo flessibile, continuo e regolarmente rivalutato; le tre fasi sono dimensionali e flessibili.

### 1. Fase: Pre-Implementazione

1. Condurre e comunicare (struttura manageriale e processo decisionale)
2. Stabilire un ambiente sicuro
8. Identificare i partner per la collaborazione intersettoriale.
9. Revisione delle politiche e delle procedure esistenti

### 2. Fase: Attuazione

1. Formazione per studenti, genitori ed educatori
2. Affrontare l'impatto del lavoro
3. Screening e valutazione degli studenti
4. Progettazione di team collaborativi permanenti con i *partner*

5. Revisione delle politiche e delle *procedure* dei partner

### 3 Fase: Sostenibilità

1. Sviluppo della politica di formazione continua e del piano di formazione
2. Stabilire una struttura di incontri tra più persone
3. Creazione di comunità di apprendimento intersettoriali
4. Valutazione e monitoraggio dei progressi

## Considerazioni pratiche e raccomandazioni

I dirigenti scolastici devono collaborare con tutto il personale della scuola e con i professionisti della salute mentale della comunità per creare un sistema di riferimento semplificato per gli studenti con bisogni di salute mentale da lievi a critici. Le scuole devono anche garantire l'accesso e l'esistenza di sistemi e risorse adeguati, in modo che gli studenti segnalati ricevano il sostegno di cui hanno bisogno. Le famiglie, i genitori e gli assistenti devono ricevere informazioni su come accedere ai sistemi di riferimento e ai servizi di supporto.

I professionisti della salute mentale della comunità dovrebbero lavorare a stretto contatto con il coordinatore dell'assistenza scolastica per condividere le informazioni adeguate con gli educatori, al fine di garantire che gli studenti trasferiscano le loro competenze in materia di salute mentale in più ambienti e ricevano gli interventi di cui hanno bisogno in tutti i contesti. Questo coordinamento proattivo viene completato con il consenso dei genitori e con un impegno positivo dei genitori o della famiglia per garantire un sostegno positivo allo studente.

Il miglioramento della salute fisica può giovare anche alla salute mentale, così come il miglioramento della salute mentale può giovare alla salute fisica. Le scuole possono sviluppare piani di salute mentale individuali con gli studenti che possono presentare problemi lievi o intensi di salute mentale o di abuso di sostanze. Tali piani possono aiutare gli studenti a gestire meglio i loro problemi di salute mentale attraverso supporti e interventi aggiuntivi. I progressi verso la guarigione possono essere ottenuti grazie a scelte alimentari sane, riposo adeguato, relazioni solide, esercizio fisico e opportunità di praticare abilità e scelte sane. La combinazione di strategie per la salute fisica e mentale promuove il benessere e la resilienza generale degli studenti.

Gli educatori devono valorizzare i genitori e gli studenti come esperti nella conoscenza e nella comprensione delle loro esperienze di vita. È fondamentale coinvolgere gli studenti e i genitori nel processo di risoluzione dei problemi ogni volta che emergono preoccupazioni relative a un problema di salute mentale. Quando una scuola lavora con una famiglia, gli obiettivi vengono articolati prima dagli studenti e dalle famiglie, poi dal personale scolastico. I piani dovrebbero essere guidati dalla famiglia, per riconoscere la competenza dei genitori nei confronti dei loro figli, e guidati dai giovani, per riconoscere le informazioni che gli studenti possono offrire su se stessi, una volta interpellati e coinvolti. La coprogettazione può essere offerta come parte degli incontri individuali genitori-insegnanti e ampliata attraverso il continuum dei supporti a qualsiasi studente che ne abbia bisogno. Questo modello di co-progettazione assicura che i piani siano orchestrati sotto l'egida di tutte le parti coinvolte.

